TÜRKİYE ENDOKRİNOLOJİ VE METABOLİZMA DERNEĞİ
DİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU

TEMD DİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU HASTA EĞİTİM KİTAPÇIKLARI SERİSİ

11

Diyabet ve Hiperlipidemi

Diyabet insülinin eksikiği veya etkisizliği sonucu ortaya çıkan bir rahatsızlıktır. Toplumda daha sık görülen diyabet formu tip 2 diyabettir ve insülinin yeterince etki gösterememesi sonucu ortaya çıkar. Tip 1 diyabet ise daha seyrek olarak görülmesine rağmen küçük yaşlardan itibaren başlar ve ömür boyu insülin kullanılmasını gerektirir.

Kanda şeker (glukoz) seviyesinin uzun süreli olarak yüksek olması (hiperglisemi), diyabet sorunlarına yol açar. Hiperglisemi kalp ve kan damarlarını bozarak göz, sinir ve böbrek hasarlarına, kalp krizi ve inmeye neden olabilir. Kan yağlarının yüksek olması (hiperlipidemi) ve hipertansiyon gibi ek sorunlar diyabeti daha da ağırlaştırabilir.

Bu kitapçık, diyabetik hastalarımızı hiperlipidemi konusunda bilgilendirmek amacı ile hazırlanmıştır.

TEMD DİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU adına

Prof.Dr. **İlhan SATMAN** - Prof. Dr. **Şazi İMAMOĞLU**
Prof. Dr. **Candeğer YILMAZ** - Prof. Dr. **Sema AKALIN**

'Diyabetik Hasta Eğitim Broşürleri Serisi' Novo Nordisk firmasından sağlanan koşulsuz eğitim desteği ile TEMD Diabetes Mellitus Çalışma ve Eğitim Grubu tarafından hazırlanmıştır.'

Hiperlipidemi tedavi kılavuzu ve yaşam tarzı önerileri

Hiperlipidemi; damarlarımızda dolaşan kanda çeşitli yağların yüksekliğini ifade etmek için kullanılan bir terimdir. Bunlar kolesterol, trigliserid, LDL-kolestrol gibi çeşitli yağ tipleridir. Bunların dışında faydalı kolesterol olarak değerlendirilen HDL-kolesterol vardır. Bu bozukluklar başta kalp damar hastalıkları olmak üzere birçok hastalığın ortaya çıkmasında ve ilerlemesinde rol oynar.

Yağlar vücutta serbest yağ asidi, kolesterol ve trigliserit gibi çeşitli yapılarda bulunur.

Kolesterol, yağ benzeri doğal bir madde olup vücutta karaciğerde yapılır. Dışarıdan hayvansal yiyeceklerle alınır. Bitkisel yiyeceklerde bulunmaz.

Kolesterol kanda serbest bulunduğu gibi lipoproteinlere bağlı olarak da taşınır. Düşük dansiteli lipoprotein kolesterol (LDL kolesterol=kötü kolesterol) karaciğerde sentezlenen kolesterolü taşır. Bu kolesterol damarlarda birikir ve daralmasına neden olur. Özellikle kalbe giden damarlar daraldığında kan akımı yavaşlar. Kalbe yeterince oksijen taşınamaması sonucunda kalp krizi oluşur.

Yüksek dansiteli lipoprotein kolesterol (HDL kolesterol=iyi kolesterol) ise kolesterolün damarlarda birikmesini önler. Kalp hastalıklarına karşı korur. Trigliseritler; kanda bulunan diğer bir yağ türüdür. Yükselmesi kalp hastalığı riskini artırır. Şeker hastalığı, bol karbonhidratlı ve yağlı beslenme gibi nedenlerle kanda yükselirler.

Yaşı 20'nin üzerinde olan diyabetli bireyler her yıl kan total kolesterol, LDL-kolesterol ve HDL kolesterol ile trigliserid düzeylerini ölçtürmeli ve aşağıdaki tabloya göre değerlendirmelidir.

KAN YAĞLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ*

LDL KOLESTEROL DÜZEYİ (mg/dL)	DURUM
<100	İdeal
100-129	Kabul edilebilir
≥130	Yüksek
TOTAL KOLESTEROL DÜZEYİ (mg/dL)	
<200	İdeal
≥200	Yüksek
HDL KOLESTEROL DÜZEYİ (mg/dL)	
>40 (erkek)	İdeal
>50 (kadın)	İdeal
TRİGLİSERİD DÜZEYİ (mg/dL)	
<150	İdeal
150-199	Kabul edilebilir
≥200	Yüksek

* 9-12 saat açlıktan sonra sabah aç karnına ölçülmelidir.

Kanda kolesterolü neler yükseltir?

Beslenme:

Tereyağı, yumurta sarısı, sakatatlar, yağlı et, tavuk (özellikle yağlı ve derisiyle yenirse), süt, yoğurt, peynir gibi özellikle katı (doymuş) yağlar ve kolesterolden zengin yiyecekler tüketmek. Günlük enerjinin yağlardan gelen kısmının %35'in üzerinde olması.

Vücut ağırlığı:

Fazla kilolu olmak. Kilo vermek, yüksek olan total kolesterol, LDL kolesterol ve trigliseritlerin düşmesine, HDL kolesterolün yükselmesine yardımcı olur.

Fiziksel aktivite:

Düzenli fiziksel aktivite yapmak LDL kolesterolün düşmesini, HDL kolesterolün ise yükselmesini sağlar. Düzenli aktivite yapmamak, hareketsiz yaşam tarzı LDL-kolesterolü yükseltir. Yaşam tarzınızda tedavi edici değişiklikler yapmak LDL kolesterol düzeyinizi %20-30 arasında düşürür.

YAŞAM TARZI BİLEŞENİ	ÖNERİ	LDL AZALMASI
Doymuş yağ	Toplam enerjinin %7'den daha azı	% 8-10
Diyet kolesterolü	<200 mg/gün	% 3-5
Vücut ağırlığı (fazla kilolu ise)	4 kg azalması	% 5-8
Posa tüketimi	20-35 gr/gün	% 3-5
Bitkisel sterol/stanol tüketmek	2 gr/gün	% 5-15
Fiziksel aktivite	Günde en az 30 dakika	

Yaşam tarzı değişikliği önerileri

DÜŞÜK DOYMUŞ YAĞ VE KOLESTEROL İÇEREN BESİNLER TÜKETİLMELİDİR:
Günlük enerjinin % 55-60'ı karbonhidrat, %12-15'i protein ve % 25-35'i yağdan gelmelidir. Günde ortalama 1500 kcal enerji almamız gerekiyorsa; ay çiçeği ve mısır özü gibi çoklu doymamış yağları enerjinin % 10'u yani 1.5 tatlı kaşığı kadar; zeytinyağı ve fındık yağı gibi tekli doymamış yağlar enerjinin % 20'si yani 3 tatlı kaşığı kadar tüketilmelidir.

Margarin ve tereyağ mümkün olduğunca az tüketilmeli, yumuşak ve enerjisi düşük özel margarinler tercih edilmelidir. Sade yağ, iç yağı içeren ve kızartılmış besinler kullanılmamalıdır.

Yağlar

EN İYİ SEÇİM:
Zeytin yağı, fındık yağı, bitkisel sıvı yağlar

İYİ SEÇİM:
Fındık, ceviz, badem gibi yağlı tohumlar, yumuşak ve enerjisi düşük margarinler

SAKINCALI:
Tereyağı, iç yağı, sade yağ, katı margarin, şekerli fındık veya fıstık ezmesi

Besinlerden aldığımız kolesterol miktarı günde 200 mg ile sınırlandırılmalıdır.

Et, kümes hayvanları, balık, kuru baklagiller

EN İYİ SEÇİM:
Balık, beyaz etli-derisiz kümes hayvanı etleri, zeytinyağlı/bitkisel sıvı yağlı kurubaklagil yemekleri

İYİ SEÇİM:
Kahverengi kümes hayvanı etleri, yağsız dana ve koyun eti

ORTA SEÇİM:
Etli kurubaklagil yemekleri

SAKINCALI:
Sucuk, salam, sosis, kavurma vb. yağlı kırmızı etler, kızartılmış etler, kümes hayvanlarının derisi, sakatatlar

Süt ve süt ürünleri

İYİ SEÇİM:
Yağı ayrılmış (ekstra light) veya azaltılmış (light) süt ürünleri, yağı azaltılmış sütten yapılmış çökelek, lor ve diğer peynirler, yağsız veya az yağlı sütten yapılmış dondurma ve sütlü tatlılar.

SAKINCALI:
Tam yağlı süt ürünleri, yağlı peynirler, kremadan yapılmış dondurma ve sütlü, çikolatalı tatlılar, pudingler

POSADAN ZENGİN DİYET TÜKETİLMELİDİR:
Yiyeceklerle günde 20-35 gram posa alınmalıdır. Posa kaynağı olarak tahıllar, sebze-meyveler ve kurubaklagillerden yararlanılabilir.

Ekmek ve tahıllar

İYİ SEÇİM:
Kepekli ekmek, tam tahıl ekmeği/unu, çavdar ve yulaf ekmekleri, bulgur, zeytinyağlı kurubaklagil-sebze-bulgur yemekleri, yulaf ezmesi

ORTA SEÇİM:
Zeytinyağı/sıvı yağ/yumuşak margarinle pişmiş pirinçli yemekler, sebze yemekleri, mercimek, makarna, beyaz ekmek

SAKINCALI:
Yağ ve şeker içeren unlu mamuller (pastalar, hamur işleri, bisküvi ve krakerler)

Sebze ve meyveler

EN İYİ SEÇİM:
Yeşillikler (tere, maydanoz, marul, roka vb), lahanalar, pırasa, karnabahar, domates, brokoli, ıspanak, şeftali, turunçgiller, böğürtlen, çilek

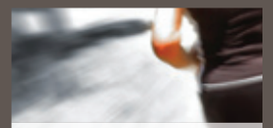
İYİ SEÇİM:
Diğer taze sebze ve meyveler

VÜCUT AĞIRLIĞI KONTROL EDİLMELİDİR:
Vücut Ağırlığı (kg)/Boy (m^2) formülü ile hesaplanan Beden Kitle Indeksi'ne (BKI) göre değerlendirilmelidir. BKİ: 18.5-25.0 kg/m^2 arasında tutulmalıdır.

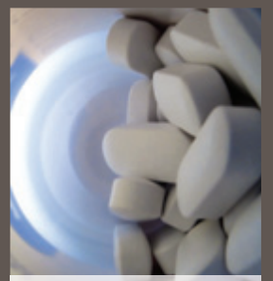
DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE YAPILMALIDIR:
Düzenli olarak günde en az 40 dakika orta düzeyde aktivite yapılmalıdır. Kandaki yüksek yağların düşürülmesinde, tedavi edilmesinde diyet-yaşam tarzı değişiklikleri ile istenen seviyeye indirilmezse ilaç tedavisine geçilir. Bu konuda total kolesterolü, LDL-kolesterolü, trigliseridi düşüren, HDL-kolesterolü yükselten çeşitli ilaçlar kullanılır. Bunlardan en çok kullanılanları statinlerdir. Bu ilaçlarla Koroner Arter Hastalığı, Diabetes Mellitus, diğer damar bozuklukları, Hipertansiyonu olanlarda ve riskli kişilerde LDL-kolesterolü 100 mg/dL'nin altına düşürmek hedeftir. Trigliseridi düşürmek için fibrat grubu ilaçlar kullanılır. HDL-kolesterolü yükseltmek ve LDL-kolesterolü düşürmek için kullanılan başka ilaçlar da mevcuttur. Bu konuda doktorunuza başvurun.

Diyabetli bir kişi olarak sağlığımı korumak için yapmam gerekenler nelerdir?

Diyet uzmanınızın hazırladığı beslenme programına uyun.



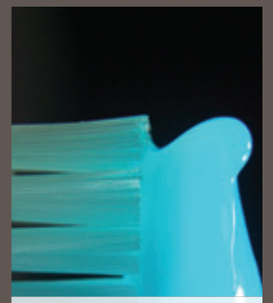
Her gün en az 30 dakika orta şiddette egzersiz yapın *(örneğin tempolu yürüyün)*. Size uygun olan egzersizleri öğrenmek için doktorunuza danışın.



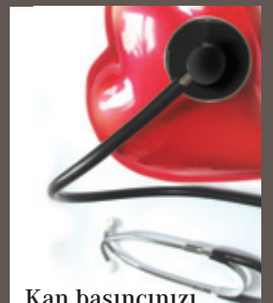
İlaçlarınızı doktorunuzun önerdiği şekilde alın.

Her gün kan şekerinizi ölçün. Ölçümlerinizi kaydedin.

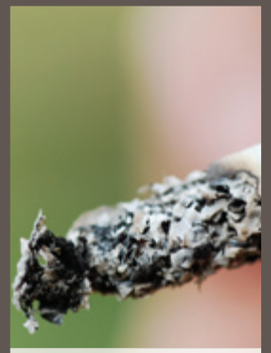
Ayaklarınızda çatlak, nasır, iltihap, yara, şişme, kızarıklık ve tırnak batması olup olmadığını her gün kontrol edin.



Dişlerinizi düzenli olarak fırçalayın ve diş ipi kullanın.



Kan basıncınızı ve kan yağlarınızı kontrol altında tutun.



Sigara içmeyin.

TÜRKİYE
ENDOKRİNOLOJİ VE
METABOLİZMA DERNEĞİ

Meşrutiyet Cad. Alibey Apt.
29/12 Kızılay, Ankara
Tel: 0312 425 20 72
Faks: 0312 425 20 98

TEMD Diabetes Mellitus
Çalışma ve Eğitim Grubu
tarafından hazırlanmışır.
Ekim 2011 / İSTANBUL

www.turkendokrin.org.tr